

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Bola voli merupakan permainan yang dilakukan oleh enam orang pemain dalam satu tim yang bekerjasama mempertahankan bola agar tidak menyentuh lantai di area lapangan tim tersebut. Menurut Bangun (2017) “Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berjumlah enam orang setiap regunya”. Oleh karena itu maka dapat dikatakan bahwa dalam permainan bola voli terdapat dua regu yang pisahkan oleh sebuah net yang masing-masing regu diisi dengan enam orang yang dimana saling berkoordinasi dan bekerjasama untuk melakukan serangan terhadap tim lawan dan bertahan dari serangan tim lawan.

Dalam olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar diantaranya yaitu *servis*, *passing bawah*, *passing atas*, *block*, dan *spike*. Dalam permainan bola voli *passing* merupakan pondasi teknik dasar yang sangat penting perannya dalam permainan bola voli. Pemain yang melakukan *passing* dengan baik akan memberikan suatu ancaman yang berbahaya untuk lawannya karena dengan *passing* yang baik akan mempermudah rekan satu timnya dalam melakukan serangan yang sangat berbahaya. Hal ini sejalan dengan menurut Bangun (2017) “salah satu teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah teknik dasar *passing*”. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa jika seorang atlet dapat bermain bola voli dengan baik maka dituntut harus menguasai teknik *passing* dengan baik dan benar.

Passing atas merupakan sebuah teknik dasar dalam permainan bola voli yang dimana teknik tersebut dilakukan di atas kepala dengan cara mendorong bola ke atas dengan menggunakan kedua tangan. Seperti yang dijelaskan menurut Setyawan (2017) “teknik *passing atas* dilakukan dengan posisi jari-jari terbuka, posisi lutut sedikit ditekuk, sikutpun sedikit ditekuk, ketika menyentuh bola luruskan kedua lengan dan kedua kaki”. Dari penjelasan tersebut menegaskan bahwa agar teknik *passing atas* dapat dilakukan dengan baik dan benar maka harus memperhatikan posisi badan, lengan, jari-jari, dan kaki ketika melakukan gerakan teknik *passing atas* tersebut.

Passing atas merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai atlet bola voli, karena dalam permainan bola voli *passing atas* merupakan teknik awalan yang sangat diperlukan untuk memberikan suatu bentuk serangan dan mempermudah mengatur irama permainan dengan baik. Menurut Imam Prasetia (2019) “*passing* berarti mengumpan atau

mengoper, teknik ini adalah teknik dasar yang cukup sulit dan digunakan dalam permainan bola voli”. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa teknik *passing* merupakan umpan kepada teman untuk membentuk pola awal serangan dimana teknik tersebut cukup sulit untuk dilakukan. Bentuk serangan dalam bola voli sangatlah bervariasi, untuk itu atlet perlu menguasai teknik *passing atas* tersebut. Meski *passing atas* biasa digunakan untuk membentuk pola awalan suatu serangan dalam permainan bola voli, tidak menutup kemungkinan juga teknik *passing atas* dapat digunakan untuk pola serangan agar mendapatkan poin.

Namun dalam hasil yang ditemukan dilapangan masih terdapat kesalahan yang terjadi dalam melakukan gerak *passing atas* pada atlet club bola voli Lawang Banyu yang mengakibatkan pola awalan serangan yang tidak teratur dan sering memberikan poin untuk lawan. Padahal seharusnya teknik tersebut merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik dan benar untuk memberikan pola awal bentuk serangan yang akan dilakukan. Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerak *passing atas* tersebut kurangnya koordinasi gerak yang baik sehingga sering mengakibatkan terlambatnya untuk melakukan gerak *passing atas*.

Karena teknik dasar *passing atas* sangat menentukan tingkat keberhasilan sebuah bentuk pola awal serangan dan melihat dari seringnya kegagalan yang dilakukan atlet club voli Lawang banyu dalam melakukan gerak *passing atas* maka pelatihan koordinasi gerak sangat penting untuk dilakukan. Menurut Imam Prasetia (2019) “agar teknik *passing* ini berhasil, dibutuhkan gerak tubuh yang baik seperti koordinasi gerak mata, kaki dan tangan, yang akan memberikan perkenaan bola dan tangan menjadi pas”. Dari penjelasan tersebut menegaskan bahwa agar teknik *passing atas* dapat dilakukan dengan baik dan benar maka sangat penting untuk melatih koordinasi gerak pada tubuh agar dapat menghasilkan sebuah umpan *passing atas* yang baik dan terarah.

Dari pemaparan penjelasan di atas maka dibutuhkan sebuah metode latihan yang menggabungkan beberapa unsur untuk melatih koordinasi gerak untuk menghasilkan gerak dan hasil *passing atas* yang baik. Untuk itu peneliti memberikan sebuah metode latihan *Life Kinetik* yang dimana metode ini sangat baik dalam melatih koordinasi gerak. Peneliti mengambil metode latihan *Life Kinetik* ini dikarenakan sudah ada penelitian yang menyatakan bahwa metode ini efektif untuk melatih keterampilan atlet bola voli. Seperti yang dijelaskan Menurut Iqbal & Tafaqur (2020) “latihan *Life Kinetik* dapat meningkatkan keterampilan atlet bola voli secara signifikan”. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Life Kinetik* sangat membantu untuk meningkatkan koordinasi gerak

Muhammad Agung Imanulloh, 2021

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK DAN CONTROL DRILL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

dan performa atlet bola voli dalam bermain khususnya dalam melakukan teknik gerak *passing atas*.

Life Kinetik merupakan sebuah metode latihan yang menggabungkan beberapa aspek untuk melatih koordinasi gerak dan meningkatkan fokus dalam diri atlet. Seperti yang dijelaskan menurut Komarudin (2018, hlm. 3) “*Life Kinetik* merupakan latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan visual persepsi dalam satu pola gerak yang sistematis”. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa latihan *Life Kinetik* merupakan sebuah metode latihan yang menggabungkan tiga aspek yaitu fisik, kognisi, dan visual, dimana ketiga aspek tersebut digabungkan dalam sebuah bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi gerak dengan baik dan focus yang lebih terjaga.

Dengan melakukan latihan yang memberikan sebuah penekanan kepada atlet bola voli agar bisa melaksanakan gerak *passing atas* dengan baik dalam kondisi yang sulit maka latihan *Life Kinetik* sangat dapat digunakan dalam melaksanakan pelatihan. Menurut Komarudin dkk (2018) “latihan *Life Kinetik* merupakan latihan yang menekankan pada kombinasi dan koordinasi aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan persepsi visual yang dilakukan melalui pola gerak melempar dan menangkap benda”. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *Life Kinetik* merupakan metode latihan yang menekankan atlet untuk bergerak dengan menggabungkan beberapa koordinasi seperti aktivitas fisik, tantangan kognisi dan persepsi visual.

Latihan ini berdampak pada peningkatan kemampuan kognitif seperti perhatian, kemampuan spasial, memori, dan fungsi eksekutif. Untuk mencapai prestasi yang tinggi aspek tersebut harus ditingkatkan karena saling berhubungan sehingga aspek tersebut tidak boleh diabaikan begitu saja karena akan sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi seorang atlet. Menurut Komarudin (2018, hlm. 3) “latihan ini berfungsi untuk menstimulasi otak dan meningkatkan fungsi kognisi atlet, namun tidak hanya kemampuan fisik, teknik, taktik, atlet juga harus memiliki kemampuan fokus dan cerdas yang baik”. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa latihan *Life Kinetik* merupakan program latihan yang memberikan suatu peningkatan kemampuan kepandaian, fisik, teknik, dan taktik dalam diri atlet, namun latihan ini juga mendorong atlet dituntut memiliki ketenangan dan kemampuan fokus yang baik untuk melaksanakan tugas yang diberikan.

Life Kinetik adalah program pelatihan tindakan teknis modern yang mempunyai banyak manfaat bagi atlet, seperti melatih mental, kesadaran, dan meningkatkan fokus konsentrasi atlet. Menurut Novan dkk (2020) “pelatihan *Life Kinetik* memberikan pengaruh psikologis yang signifikan untuk diterapkan dalam sesi pelatihan”. Penjelasan tersebut menegaskan

Muhammad Agung Imanulloh, 2021

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK DAN CONTROL DRILL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

bahwa pelatihan *Life Kinetik* dapat memberikan efek psikologis yang baik bagi atlet. Pada dasarnya pelatih bola voli di Indonesia masih jarang yang menerapkan metode program latihan *Life Kinetik* padahal latihan *Life Kinetik* ini merupakan latihan yang sangat luas sekali manfaatnya terutama bagi atlet bola voli. Seperti yang dijelaskan oleh Komarudin (2018, hlm. 4) “latihan ini sangat efektif untuk mempersiapkan atlet untuk bertanding, karena akan meningkatkan kemampuan teknik dan performa gerak yang baik”. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa atlet harus mempersiapkan diri disaat akan bertanding untuk itu atlet dituntut harus mempunyai kemampuan teknik dan performa gerak yang baik, maka latihan *Life Kinetik* harus diberikan dalam sesi latihan.

Untuk memberikan perbandingan dengan kontrol dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan metode latihan *Drill* yang akan di berikan untuk kontrol dalam penelitian ini. Metode latihan *Drill* merupakan sebuah metode pelatihan yang dimana proses latihan tersebut di lakukan secara terus menerus dan berulang-ulang dengan intensitas gerak yang terus meningkat. Menurut Nugroho (2015) “metode latihan *Drill* adalah pengulangan suatu kegiatan yang sama dan dilakukan dengan sungguh-sungguh agar dapat meningkatkan dan menyempurnakan suatu keterampilan”. Pen dapat tersebut menegaskan bahwa dengan seringnya dilakukan pengulangan gerak yang dilakukan maka teknik yang akan dihasilkan akan sempurna dengan sendirinya, seringnya melakukan pengulangan teknik tersebut maka akan memberikan kebiasaan yang dapat meningkatkan teknik yang dilatih.

Pengetahuan dalam bidang olahraga berkembang begitu pesat. Tidak hanya mengandalkan metode latihan lama dan pengalaman yang pernah dialami, para atlet harus dilatih berdasarkan teknik yang didasari dengan pengetahuan ilmiah. Kemampuan seorang pelatih untuk melatih berdasarkan penelitian sangat penting untuk keberhasilan dalam melatih bola voli. Berkaitan dengan pengaruh metode latihan *Life Kinetik* terhadap kemampuan *passing atas* dalam bermain, menurut Bompa (2018) yang dikutip dari Mulyani (2019) “*To achieve sports performance the need to acquire specific skills and physiological complex adaptations during preparation is highlighted*”. penjelasan tersebut menegaskan bahwa untuk mencapai suatu keberhasilan dalam bidang olahraga dibutuhkan keterampilan spesifik dan adaptasi fisiologis yang kompleks selama persiapan ditingkatkan.

Berdasarkan uraian di atas dan beberapa pen dapat studi literatur, maka peneliti perlu melakukan penelitian mengenai masalah tersebut dikarenakan masih minimnya metode latihan yang bertujuan untuk melatih koordinasi gerak dalam melaksanakan keterampilan *passing atas*. Sehingga sesuai dengan hasil dilapangan melihat kurangnya koordinasi gerak yang baik dalam melakukan *passing atas* pada atlet club bola voli Lawang Banyu, untuk itu

Muhammad Agung Imanulloh, 2021

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK DAN CONTROL DRILL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

peneliti akan meneliti permasalahan tersebut sesuai dengan kajian secara ilmiah yang dimana penelitian ini akan diteliti dengan judul “Pengaruh Latihan *Life Kinetik* dan *Control Drill* terhadap Kemampuan *Passing Atas* Atlet Bola Voli”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah ter dapat pengaruh signifikan latihan *Life Kinetik* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli?
- 1.2.2 Apakah ter dapat pengaruh signifikan latihan *Control Drill* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli?
- 1.2.3 Apakah ter dapat perbedaan pengaruh signifikan latihan *Life Kinetik* dan *Control Drill* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan hal yang penting dalam melakukan kegiatan. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli.
- 1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh latihan *Control Drill* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli.
- 1.3.3 Untuk mengkaji perbedaan pengaruh latihan *Life Kinetik* dan *Control Drill* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1.4.1.1 Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan baik bagi para pelatih olahraga khususnya cabang olahraga bola voli.
- 1.4.1.2 Sebagai pengetahuan dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan dan kepelatihan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih bola voli dalam memahami kekurangan latihan yang mempengaruhi kemampuan teknik *passing atas* para atletnya dalam bermain bola voli.

Muhammad Agung Imanulloh, 2021

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK DAN CONTROL DRILL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

1.4.2.2 Penelitian ini dapat memberi manfaat dan informasi bagi para pembina bola voli dalam hal manajemen untuk memfasilitasi atlet dan pelatih.

1.4.2.3 Bagi atlet penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kemampuan terbaik dalam melakukan teknik *passing atas* dalam olahraga bola voli baik dalam latihan maupun bertanding.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam memberikan kemudahan penyusunan skripsi ini kepada berbagai pihak yang berkepentingan, maka penelitian ini disajikan ke dalam lima bab yang disusun berdasarkan struktur penulisan sebagai berikut:

1.5.1 BAB I Pendahuluan: Berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.5.2 BAB II Tinjauan Pustaka: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, hipotesis.

1.5.3 BAB III Metode Penelitian: Berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, instrument penelitian, treatment penelitian, dan analisis data.

1.5.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan: Berisikan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.

1.5.5 BAB V Simpulan, Rekomendasi dan Saran: Bab ini berisi tentang kesimpulan, rekomendasi dan saran menyajikan penafsiran pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis penelitian pengaruh latihan *Life Kinetik* dan *Control Drill* terhadap kemampuan passing atas.